

# Инструктаж по правилам поведения во время низких температур.

Правила для населения по действиям при низких температурах воздуха

## ОСТОРОЖНО: МОРОЗ!

В СИЛЬНЫЙ МОРОЗ НЕ ВЫХОДИ ИЗ ДОМА БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ!

### КАК ОДЕТЬСЯ?

Носи шапку, закрывающую уши.



Носи свободную одежду. Одевайся в несколько слоёв одежды.



Не выходи на мороз без варежек.



Защити щёки и подбородок шарфом.



Используй просторную обувь. В сапоги или ботинки положи теплые стельки.



Надень шерстяные носки.



### КАК СОГРЕВАТЬСЯ?



Смажь лицо жирным кремом. Прячься от ветра.



Если ты замёрз, скорее дойди до теплого помещения. Каждые 15-20 минут возвращайся в тепло и согревайся.

При низких температурах окружающего воздуха могут произойти обморожения. Повреждение тканей под действием охлаждения может наступить и при температуре выше нуля, особенно в периоды обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде и нарушении нормального кровообращения (тесная обувь).

Обморожению подвергаются чаще всего пальцы ног и рук, нос и уши. Обморожению способствуют влажность воздуха, ветер, а также потеря крови при ранении, ослабление здоровья больного, алкогольное опьянение. Поскольку период действия низких температур может длиться несколько дней рекомендуется заблаговременно создать в доме запас продовольствия, приготовить источники аварийного освещения. Рекомендуется покидать места жительства только в исключительных случаях и не в одиночку.

Снежные заносы представляют наибольшую опасность для людей и техники, застигнутых в пути, далеко от человеческого жилья. Если стихия застала людей в дороге (в автомобиле), не надо пытаться преодолевать сугробы. Следует поставить автомобиль двигателем в наветренную сторону, полностью закрыть жалюзи, укрыть радиатор. Периодически нужно выходить из салона и разгребать снег, чтобы не оказаться погребенным под ним. Для скорейшего обнаружения необходимо подать сигналы о помощи, повесить на шест (антенну) яркую ткань. Не следует отходить далеко от автомобиля, если нет уверенности, что рядом найдется более безопасное место. Время от времени нужно прогревать двигатель, не допускать чтобы выхлопная труба забилась снегом.

Если непогода застигла пешехода, ему нужно суметь построить укрытие из плотного снега. В этих целях сооружают жилище из снега: нарезают блоки из снега и укладывают их кольцом, наклоном внутрь. Укрытием для пешехода может быть и снежная пещера, и даже снежная яма с закрытым ветками или снегом отверстием. Обморожения нередко наступают незаметно, без боли, поэтому необходимо чаще проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног. При сильном ветре лучше лицо укрыть шарфом или самодельной маской. Во избежание обморожения ног желательно больше двигаться. Признаки.

При обморожении 1-й степени наступает побледнение кожи с потерей чувствительности. После согревания появляются покраснение и синюшность кожи с небольшой ее припухлостью, сопровождающиеся жжением. Все явления проходят через несколько дней.

При обморожении 2-й степени после согревания на коже появляются пузыри с кровянистым содержимым.

При 3-й степени развивается омертвление всех слоев кожи, а при 4-й — омертвление мягких тканей и костей, всей конечности. В развитии всех обморожений различают два периода. Во время первого (дореактивного) периода, т. е. до согревания, область обморожения бледна, нечувствительна, иногда плотна на ощупь; наступает спазм сосудов, нарушается кровоток, что ведет к расстройству питания тканей. С началом согревания (во второй,

реактивный период) кровоток замедляется, возникает картина воспаления, появляются отек тканей, пузыри на коже и закупорка кровеносных сосудов, что и приводит к омертвлению тканей. Обычно впоследствии процесс обморожения оказывается более распространенным и глубоким, чем это определяется вначале.

Оказание первой медицинской помощи. Н

Необходимо быстро согреть обмороженную часть тела, желательно в теплом помещении. Не рекомендуется растирать обмороженный участок снегом. Согреть его лучше в ванне, доводя постепенно температуру воды до +37 °С, обмывая мылом и производя осторожный, но энергичный массаж. Поглаживание обмороженной части тела в направлении к сердцу должно улучшить кровообращение и предупредить закупорку сосудов и омертвление тканей. Массаж продолжают до тех пор, пока обмороженные ткани не потеплеют и не исчезнет синюшность кожи. При новом появлении синюшности массаж возобновляют. При возникновении пузырей массаж делать не рекомендуется. Одновременно пострадавшему дают сладкий горячий чай или кофе. При потеплении обмороженного участка его обтирают спиртом, одеколоном или водкой и накладывают на пострадавший участок тела стерильную повязку. Мазевые повязки вредны, так как они усложняют последующую хирургическую обработку места обморожения. Для применения других мер помощи (противостолбнячная сыворотка, антибиотики, новокаиновая блокада) больной должен быть быстро доставлен в лечебное учреждение. Для предупреждения возможных обморожений необходимо постепенное привыкание к холоду (закаливание организма). В холодное время нужно следить за тем, чтобы обувь не сдавливала конечность и не пропускала воду. При работе на холоде следует усиленно питаться, принимать горячее питье. Кожу лица и рук нужно защищать смазыванием салом или рыбьим жиром.

# КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМОРОЖЕНИЯ

**ОБМОРОЖЕНИЕ** - повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур

## При обморожении:



Не растирать сильно обмороженные участки



Не применять масляные средства.



Избегать контакта обмороженного участка с горячей водой



Не принимать алкогольные напитки



Почти все тяжелые обморожения, приведшие к ампутации конечностей, произошли в состоянии сильного алкогольного опьянения



Выпить горячий чай



Обратиться за квалифицированной помощью в ожоговое отделение



Сразу же наложить на пострадавшие участки тела теплоизолирующую сухую повязку

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



Надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Не держите руки в карманах.



Не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.



Старайтесь обходить опасные места (замёрзшие лужи, склоны лестницы и т. п.)



Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей.



Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.



Передвигайтесь медленно.

## Что делать, если Вы упали

**1** Приложите холодный компресс во избежание отёка; заверните холодный предмет в полиэтилен, а затем в ткань. Приложите компресс на 20 минут к месту ушиба. Во избежание переохлаждения обязательно делайте 5-минутные перерывы.

**2** Если на второй день отёк не спал, наложите на место ушиба йодную сетку. Если остались синяки, прикладывать грелку категорически запрещается, можно использовать согревающие мази.

Если после падения Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях, необходимо срочно обратиться к врачу

# ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

## ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОБМОРОЖЕНИЯ



1. Потеря чувствительности пораженных участков.



2. Ощущение покалывания или пощипывания.



3. Побеление кожи. I степень обморожения.



4. Волдыри. II степень обморожения.



5. Потемнение и отмирание. III степень обморожения.

Заметно только после отогревания. Возможно через 6-12 часов

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

1. Срочно уйдите в тепло (на холоде растирание пораженного участка опасно), снимите холодную одежду.



2. На пораженный участок тела наложите теплоизолирующую повязку.

Например: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, клеенка или прорезиненная ткань. Обернуть всю повязку в шерстяную ткань.



3. Пораженный участок тела можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течении 40 минут нежно массируйте пораженный участок.



4. Завернуться в теплое сухое одеяло. Выпить теплый и сладкий чай.



**! 03** Необходимо отслеживать пораженный участок в течение суток. Если проявились симптомы 2 и 3 степени обморожения, немедленно обратитесь ко врачу

## ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ



1. Растирать обмороженный участок тела снегом (это может вызвать появление микрорасширения, через которые возможно проникновение инфекции).



2. Быстро отогревать пораженный участок у костра или в горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения пораженного участка).



3. Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и дает лишь ощущение тепла, но на самом деле не согревает).